



Stress-Entlastung und Klärung der Emotionen der Vergangenheit (Stress Relief and Clearing the Emotions of the Past)

Bring die Hände vor deinem Herzzentrum in der Weise zusammen, dass sich die korrespondierenden Fingerspitzen berühren. Zwischen den Handflächen ist Raum. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Halte die Hände, als würdest du damit ein Zeltdach formen.

Schau auf deine Nasenspitze.

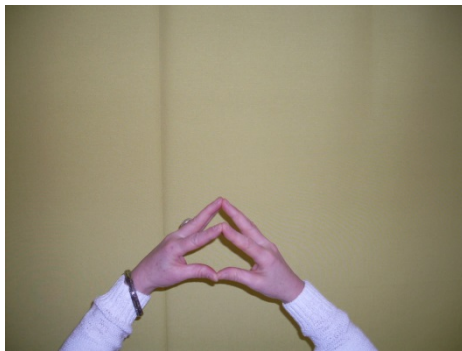
Atme ungefähr 4 x pro Minute.

Atme 5 Sekunden ein, halte den Atem für 5 Sekunden und atme für 5 Sekunden aus.

Zähle jeweils bis 5, um nicht schneller zu werden.

Fahre damit fort bis du Erleichterung vom Stress fühlst oder mache die Meditation 11 min.

Diese Meditation ist besonders hilfreich, wenn du stressbelastete Beziehungen klären willst oder um familiäre Themen zu klären.



Quelle: Global Sadhana von Spirit Voyage 22.11.- 31.12.2013 angeleitet von Krishna Kaur und Ramdesh Kaur „Das Geschenk der Vergebung“

Link: <http://www.spiritvoyage.com/globalsadhana/forgiveness>